

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	5 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	6 ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO YOGUR	7 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
10 LENTEJAS CON CALABAZA ESTOFADO DE CERDO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 CODITOS CON SALSA BOLOÑESA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO YOGUR	14 ARROZ CON TOMATE SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA
17 BRÓCOLI REHOGADO POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	18 ESPAGUETIS CON PISTOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	19 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA SAJONIA A LA GALLEGA PATATA PANADERA FRUTA	20 GUISANTES CON JAMÓN SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS YOGUR	21 SOPA DE PESCADO CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
24 LENTEJAS A LA JARDINERA ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALS PATATAS DADO FRUTA	25 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA YOGUR	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	27 MACARRONES A LA NAPOLITANA TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	28 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA VERDE FRUTA
31 CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

NOTAS:



COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.